

Three Tree Yoga お教室情報

レ ッ ス ン 1レッスン 60分 少人数制

定 休 日 日曜・祝日(年末・年始)

入 会 金 5,000円

基 本 料 金 月4回／ 8,800円
月6回／12,800円 ※料金は全て月謝制
月8回／16,000円

体験レッスン 初回の方に限り、無料にて
体験していただけます。
メールにてご予約ください。



ヨギ太

スケジュール表	月	火	水	木	金	土
1 9:30 ~ 10:30		ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ
2 10:45 ~ 11:45		ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	マインドフルネス ヨガ
3 14:00 ~ 15:00	ハタヨガ or インヨガ	ハタヨガ or インヨガ	ハタヨガ or インヨガ	ハタヨガ or インヨガ	ハタヨガ or インヨガ	
4 15:15 ~ 16:15	ハタヨガ or マタニティー ヨガ	ハタヨガ or マタニティー ヨガ	ハタヨガ or マタニティー ヨガ	ハタヨガ or マタニティー ヨガ	ハタヨガ or マタニティー ヨガ	
5 18:00 ~ 19:00	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	
6 19:15 ~ 20:15	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	ハタヨガ	
7 20:30 ~ 21:30	ハタヨガ	ハタヨガ	マインド フルネス ヨガ	マインド フルネス ヨガ		

※生徒さんのご希望によりレッスン内容の変更が可能です。ご相談下さい。



ACO インストラクター アコ

デスクワークが続く中体調管理のために
ハタヨガをはじめました。
指導者としての勉強を重ね、インド(リシケシ)で
ヨガと瞑想を経験しました。
これからも一日一日を大切に
皆様と共に
ハタヨガを続けて行きたいと
思っております。



スリーツリーヨガは
JR大森駅から徒歩10分

最寄り駅 JR大森駅
住所 〒143-0024 大田区中央1-17-9
☎ 03-3772-7160

JR大森駅の西口を出て、
目の前の池上通りを左(池上方面)に進んでください。
ドンキホーテを過ぎ春日橋交差点を渡り
中華料理屋さん側にもう一度渡ります。
中華料理屋さんの前を斜め右に入り、
三本目の路地を右に曲がってください。
手前から二軒目の緑色の建物が
Three Tree Yoga(スリーツリーヨガ)です。

お問い合わせ aco@threetreeyoga.jp
ホームページURL <http://threetreeyoga.jp/>



Three Tree Yoga

スリーツリー ヨガ

マタニティー
ヨガ
妊婦さんの出産前を
フォローします!

マインドフルネス
ヨガ
ビジネスマン、
ビジネスウーマンに
お勧め!



インヨガ
筋肉の深いところまで
フォローします!

体験レッスン
きてねー!!

ごあいさつ

スリーツリー ヨガはハタヨガを基本にした、少人数制のヨガスタジオです。インストラクターがひとりひとりに合わせた丁寧な指導を致しますので、無理なく続けていただけます。運動不足の解消に、仕事帰りのリセットに、お休み前のエクササイズなどに、頭の前からつま先まで呼吸と共に気持ち良く身体を伸ばしリフレッシュしませんか？

隠れ家のようなヨガスタジオ、スリーツリー ヨガ。
是非一度体験してみてください。



ACO
インストラクター アコ

この頃深呼吸してますか？

身体のストレッチは
心のストレッチ

自分と向き合う時間

早起きツラッ！カラダがたっ！…
朝ヨガのススメ

マタニティーヨガ

妊娠初期の安静期は運動不足になりがちです。しかし安定期に入ったら出産のための身体の準備や体重コントロールが必要になります。またメンタル的にもストレスや不安を抱えます。マタニティーヨガでリラックスすることにより、気持ちもコントロールされ幸せ感を実感していきます。心が落ちついてお母さんがリラックスすると、赤ちゃんもリラックスしていきます。

妊娠15週以降から行うことができます。
マタニティーヨガ(5回チケット制15000円税込み、さらに1回おまけ付き)2ヶ月間有効

Three Tree Yoga

ハタ・ヨーガ(サンスクリット語)で“ハ”は太陽。“タ”は月を表します。太陽と月、陽と陰、心と身体など、相対するもの同士の違いを認め合い「調和を求めるヨーガ」と言われています。

気持の切替え

身体がかたい人
大歓迎！

大勢居ると
落ち着かない

心・身体・行動の三位一体

最近家と会社の往復だけ…
って誰にも言えない

眉間にしわが寄るう、第3の目が見えなくなるう…とその前に

アロマ漂う
心潤う

脳のセロトニン
でるでる



インヨガとは

ひとつのポーズを3分から5分維持し、呼吸に集中しながら、自身の内面にアプローチしていきます。それにより関節や筋肉層の深い部分までゆっくりじっくり伸ばして柔軟性を高めていきます。



マインドフルネスヨガとは

ハタヨガのポーズを用いマインドフルネスの呼吸法(息をしていることを頭の中で自覚する)で、疲れた脳を休め、今この時、この瞬間の自分を観察します。仕事や日常を離れ、息をしているだけの自分に気付くことにより心がふくらみ自律神経が整います。そして翌日からの仕事のパフォーマンスが上がるといわれています。ノー残業デーを使って“何もしない”をするリラックスタイムを作ってみませんか？

◆ACOのバリ島ヨガ体験ツアー！ 企画中で～す！

インドネシアのバリ島は、大変ヨガが盛んで、ヨガ教室やスタジオがたくさんあります。またヨガに関連したウェアやグッズのショップもとても多いです。

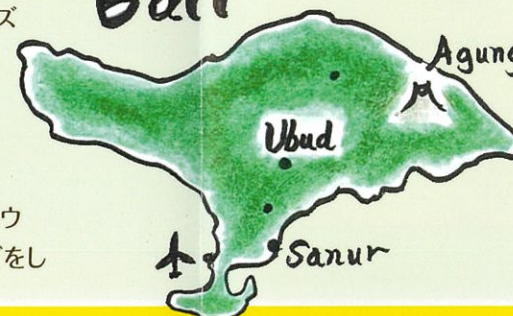
特にバリ島中央部のウブド地区は、世界中から熱心なヨガ(男女)が集い様々な教室やスタジオでヨガに励んでいます。

私も提携スタジオとレッスンを企画中です。ウブドの開放感溢れるスタジオで皆さんとヨガをし



て至福の時間を味わいたと思います。レッスンのあとはヤシの木がゆれるカフェのフレッシュジュースで一息。

Bali



バリ島では、サヌールのビーチやデンパサールの公園などで、ボランティアの先生による朝ヨガを開催しています。老若男女、色々な国のヨガが自由に参加しています。波の音と吹き抜ける風の心地よさに、いつもより身体がどんどん伸びて開いていくのを感じます。是非のんびりバリ島でのヨガリトリートの旅、一緒にしましょう！